روزانہ دو انڈے کھانا ہماری صحت کے لیے کتنا ضروری ہے نیز کچے انڈے کھانے سے کیا ہوتا ہے؟

انڈے سب ہی کھاتے ہیں، مگر جن لوگوں کو انڈے کھانے سے الرجی ہے وہ ان کو ترک کر دیتے ہیں اور کوشش کرتے ہیں نہ کھائیں۔ انڈوں کے بارے میں اکثر اوقات کہا جاتا ہے کہ ان میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ قدرتی غذاؤں میں غذائیت کے لحاظ سے انڈوں کا کوئی متبادل نہیں ہے۔

آج ہم آپ کو کے-فوڈز میں روزانہ 2 انڈے کھانے کے چند فوائد بتانے جا رہے ہیں، جو آپ کے لئے جاننا بہت ضروری ہیں۔

فائدے:

1- روزانہ 2 انڈے کھانے سے ہمارا کولیسٹرول نہیں بڑھتا اور نہ جسم میں اضافی کیلوریز پیدا ہوتے ہیں۔ جس سے وزن میں بھی کمی آتی ہے اور ہم صحت مند رہتے ہیں۔

2- جسم میں کیشلیئم کی کمی نہیں ہوتی اور بال، جلد، ناخنوں کی بیماریوں سے بھی بچ جاتے ہیں۔

3- انڈوں میں لیوٹن اور زیاآکسھن اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو آپ کی بینائی کو مضبوط بناتے ہیں اور سردرد کی شکایت کو بھی کنٹرول کرتے ہیں۔

4- حاملہ خواتین کی صحت کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں، کیونکہ ماں اور بچے کو جن غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے ان کی کمی 2 انڈے بآسانی پوری کردیتے ہیں۔

انڈوں کے حوالے سے یہ غلط فہمیاں بھی لوگ رکھتے ہیں کہ کچا انڈہ بالکل نہ کھائیں لیکن کچے انڈے کھانے کے چند

فائدے بھی ہیں۔

ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ:

1-کچے انڈوں میں ہائی کوالٹی پروٹین

پروٹین مختلف امینو ایسڈز سے تیار ہوتا ہے اور اس کی نو اقسام انڈوں سے حاصل ہوتی ہیں۔ اسی لیے ان کو ہائی کوالٹی پروٹین کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ ایک بڑے انڈے میں چھ گرام پروٹین ہوتا ہے۔

آپ انہیں اُبال کر کھائیں، کچا کھائیں، آملیٹ بناکر کھائیں، فرائی کریں یا پھر کسی بھی طریقے سے کھائیں یہ آپ کے جسم کے لیے پروٹین، وٹامن اور منرلز پہنچانے کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔

2- بینائی کے لیے سود مند

انڈے ان لوگوں کے لیے اومیگا تھری فیٹی ایسڈز حاصل کرنے کا ذریعہ ہیں جو مچھلی نہیں کھاتے۔ اومیگا تھری دماغ اور بینائی کے لیے مفید ہے۔ انڈوں کی زردی میں لیوٹین اور زیسانتھین نام کے اینٹی آکسیڈینٹس ہوتے ہیں جو آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں۔

3- قوت مدافعت میں بہتری

انڈے پروٹین، وٹامن ڈی، وٹامن بی 2، بی 5، بی 12، وٹامن ای، فولیٹ، لیوٹین اور اومیگا تھری سے بھرپور ہوتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں قوت مدافعت کو بڑھاتی ہیں جبکہ وائرس اور بیکٹیریا کے پھیلاؤ کو کم کرتی ہیں۔